

دكتور الامن الحسني

أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف ... وصفة طبيعية لتأعب المرأة الصحية والحملانية

- النساء وأكل الزبادي - اهذي شرب القوي في شهر العسل !!
- محشي الكرنب .. لزاج الزوج وأيضاً الوقاية منه سرطان الثدي !!
- الخضراوات المنس المضادة لسرطان الثدي !!
- أعشاب في خدمة الحامل والرضع والنفساء .
- أسسم لانظام الدورة ، والزعرور لم الحصى .
- التوت لقوة الإعتاضة ، والبقدونس سرعة الولادة .
- البجور لصحات المرأة . والحل لمدى الشاقين .
- حبة البركة وسرورية العسل والنعناع للإدرار اللبن وتغذية الرضيع .
- العصفور ورق البرقوق لعلاج العقم .



رَكْتَائِمِينَ الْمِسْنَى

أَعْشَابُ وَنَبَاتَاتُ فِي خِدْمَةِ الْجَنَسِ اللَّطِيفِ ١٠٠ وَصْفَةٌ طَبِيعِيَّةٌ لِتَأْعِبِ الْمَرْأَةَ الصَّحِيَّةَ وَالْحَمَالَةَ

- النساءُ وأكلُ الزَّيَادَى - أمْهَدَى شَرْبُ الْقَرْوَةِ فِي شَهْرِ الْعَسَلِ !!
- مَحْشَى الْكَرْبِ .. فَرْجَاحُ الزَّيْجِ وَأَيْضًا لِلْمَوَاقِزِ مِنْ سَرْطَانِ الشَّي !!
- الْفَضْرَاتُ بِخَسِّ الْإِضَادَةِ لِسَرْطَانِ الشَّي !!
- أَعْشَابُ فِي خِدْمَةِ الْحَامِلِ وَالْمَرْضِعِ وَالنَّفْسَاءِ ..
- لِسِينِمِ الْإِسْطَاطَامِ الْقَدِيرَةِ .. وَالْإِعْتِرَافُ لِلْمِصْبَعِ ..
- التَّرْتِيقُ لِقَوَايِمِ الْإِعْبَادِ .. وَالْجَدُّوسُ لِسَهْرِ الْبِلَادِ ..
- الْبَهْرُ لِمَصْرَاتِ الْمَرَارَةِ .. وَالْفَلَّحُ لِمَزَالِ الشَّاقِلِينَ .. كَلْبُ عِزِّ
- مِةِ الْبَرَكَةِ وَشَرِيقَةِ الْعَدَسِ وَالنَّعْنَاعِ لِلدَّرِّ لِلْمَلِكِ مِنْغَنِيَةِ الرَّيْحِ ..
- الْعَصْفَرُ دُرُوقُ الْبَرْقِ لِعَالَمِ الْعَقَمِ ..

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨١٣٧٢ فاكس : ٤٨٣ - ٦٣٨٠

IBN SINA BOOKSHOP Printing - Publishing - Distributing - Exporting

76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : أعشاب ونباتات في خدمة الجنس اللطيف
اسم المؤلف : دكتور أيمن الحسيني
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : سمير محمد
رقم الإيداع : ٧٨٦٣ / ١٩٩٣
الترقيم الدولي : 977-271-064-1

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابي مسبق من الناشر .

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٢٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩



مقدمة

للمرأة نصيب كبير من الانتفاع بالفوائد الصحية للأعشاب والنباتات ، وهذا من حسن حظها بعد أن صار هذا المجال هو صيحة العصر في التدلوى من أمراضنا .

وفي هذا الكتاب أقدم مجموعة من الوصفات الطبيعية لعلاج متاعب المرأة في مختلف المراحل ، ويشمل ذلك : الحائض والمرضع والحامل والنفساء والمرأة في سن اليأس والفتيات في سن الزواج .


فأرجو بذلك أن أكون قد قنمت لتعزيزى المرأة ما يمكن أن يساعدنا في علاج متاعبها بعيداً عن الدواء الكيميائى وأضراره الكثيرة حرصاً منى على سلامتها فهى الأم والأخت والزوجة والأبنة .

مع خالص تحياتى

دكتور/أيمن الحسينى

الأسكندرية فى إبريل ١٩٩٣ م

الموافق شوال ١٤١٣ هـ



أمراض وأعشاب

كل ما يمكن علاجه من متاعب المرأة
الصحية بالوسائل الطبيعية



التهابات المهبل

هناك أنواع مختلفة من التهابات المهبل فمنها ما يحدث نتيجة للعدوى بالفطريات « المونيليا » ، أو بميكروب التريكوموناس ، أو نتيجة للعدوى البكتيرية .

وتظهر أعراض الالتهاب بصفة عامة في صورة الإحساس بحرقان أو تهيج أو عدم ارتياح ، مع ظهور إفراز مهبلي برائحة كريهة ، وتختلف مواصفاته باختلاف نوع العدوى ، ففي حالة العدوى الفطرية « المونيليا » يظهر الإفراز بلون أبيض يشبه لبن الزبادى وله رائحة كرائحة النشادر . وفي حالة العدوى بالتريكوموناس يظهر إفراز مائل للاصفرار برائحة عفنة جداً تحسبه رائحة السمك . وفي حالة العدوى البكتيرية قد يظهر إفراز صديدي .

□ حمام الحبل أو الملح :

لعلاج العدوى المهبلية في بدايتها ، أى بمجرد ملاحظة المرأة لخروج إفراز مهبلي غير طبيعى ، أو إحساسها بالحرقان أو الرغبة في حك المهبل ، ينصح بعمل حمام مهبلي من محلول الحبل (½ فنجان خل لكل ½ لتر ماء دافئ) أو حمام محلول ملح (½ فنجان ملح طعام يضاف إلى كمية مناسبة من الماء الدافئ) .

فإن استعمال الحبل في هذه الحالة يعمل على مقاومة نشاط الميكروبات التي تغزو المهبل ، بالإضافة إلى أنه يحفظ للمهبل خاصيته

الكيمائية (PH) التي قد تتغير من حدوث العدوى .. أما بالنسبة لمحلل الملح فإن له تأثيراً قاتلاً للميكروبات التي تهاجم المهبل .

□ بذور المانجو وأسرارها العلاجية :

تفيد بذور المانجو في علاج بعض الحالات المرضية عند النساء .. والجزء المستخدم منها هو النواة نفسها بعد نزع جسم البذرة ..
فُطحن النواة ، وتصنع منها عجينة ، ويوضع منها ملعقة صغيرة داخل المهبل .. وتفيد هذه الوصفة في علاج الحالات التالية :

- التهابات المهبل (Vaginitis) .
- الإفرازات المرضية بصفة عامة (Leucorrhoea) .
- ترهل جدران المهبل بسبب كثرة الولادة .. حيث تساعد على شد الجدران وتماسكها .
- ولنفس السبب السابق أى لإحكام تجويف المهبل وشد جدرانه فإنها تزيد من درجة الاستمتاع الجنسي عند الطرفين ..
- تعتبر وسيلة آمنة لمنع الحمل (بصفة مؤقتة) .



جفاف المهبل



من الأسباب الشائعة للجنس المؤلم عند المرأة جفاف المهبل أثناء الجماع .. وهو ما يحدث ببلوغ المرأة سن اليأس لتقص إنتاج هرمون الاستروجين .. وقد يتعرض المهبل للجفاف إذا زاد تعرضه للكيماويات والصابون من خلال رش المعطرات المهبليّة أو من خلال وسائل التنظيف الكيماوية أو من خلال عمل حمامات فقائيع الصابون في البانيو حيث يتعرض جدران المهبل للصابون بشكل مكثف ولفترة طويلة . وقد يكون سبب الجفاف أثناء الجماع هو سرعة المبادرة من طرف الزوج بإيلاج العضو الذكري دون إثارة جنسية مسبقة بحيث تنهياً الزوجة للعملية الجنسية بخروج الإفرازات الجنسية المنيّة للمهبل .

□ ملينات طبيعية للمهبل :

- بناء على ما سبق يجب الاعتماد عن سبب الجفاف وعلاجه .. وببساطة يمكن تجهيز المهبل لإيلاج عضو الذكر في حالة الشكوى من الجفاف والألم بوضع مادة ملينة قبل حدوث الجماع مثل :
- الجيلي : وهو مادة لزجة تباع بالصيدليات لهذا الغرض ، ويمكن تخفيفها بالماء ، ووضع ملء ملعقة على فتحة المهبل ، أو وضع كمية من الجيلي داخل قناة المهبل . ولا مانع من استخدامه على قضيب الزوج .
- الزيوت النباتية : مثل زيت الزيتون أو الدرة .
- الكريمات : يمكن وضع كريم طبيعي (لايحتوى على كيماويات) أو استخدام كريم من هرمون الاستروجين .

- في الحالات الشديدة : ويجب الحذر من ألا يُدهن هذا الكريم قبل الجماع مباشرة حيث أن له مفعولاً قوياً ، وقد يحدث له امتصاص بعضو الزوج ويصل إلى جسمه .

□ كبسولات فيتامين « هـ » :

تُفرَّغ كبسولتان من فيتامين « هـ » وتستخدم مادة الفيتامين في دهان جدار المهبل بكثرة ملينة .

البرود الجنسي عند المرأة

تعتبر الأسباب النفسية هي أهم ما يضعف من استجابة المرأة للمعاشرة الجنسية مثل عدم انسجامها مع الزوج ، أو خوفها من حدوث حمل على غير رغبتها . وأحياناً يكون الجنس المؤلم عند المرأة ، لوجود مرض أو التهاب ما بأعضائها التناسلية ، سبباً كافياً لنفورها من الجنس .

وقد ترتبط حالة البرود الجنسي بعملية الختان حيث تُستأصل جراحياً بعض الأجزاء الحساسة للمؤثرات الجنسية من الجهاز التناسلي .

□ مشروب الحلبة :

منتشر بين النساء في تركيا تناول مشروب الحلبة زعماً منهن أنه يزيد من استجابة المرأة للجنس وجاذبيتها لزوجها . وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة .. فتذكر الدراسات الحديثة أن بنور الحلبة تحتوي على مواد منشطة للفرقة الجنسية مثل مادة ترياميثيلاين

(Trimethylamine) ، كما وجد أن هذه المادة وغيرها لها مفعول الهرمونات الجنسية في «ضفادع التجارب» ولييان هذا المفعول يجب أن تشرب الحلبة يومياً ، ويفضل أن تُحلى بعسل النحل بدلاً من السكر الأبيض مع إضافة قليل من عصير الليمون .

□ الخلطة السرية لتنشيط الرغبة الجنسية :

يقال : إن الخليط التالى يزيد من الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. وهو شبيه بالخليط الذى يبيعه بعض العطارين لهذا الغرض .

المكونات :

- عدد ٢ ملعقة من اللبن البودرة (أو كوب من الحليب الطازج) .
 - مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن) .
 - $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة من الزنجبيل .
 - $\frac{1}{8}$ ملعقة كبيرة من القرفة .
 - ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل .
 - قليل من عصير الليمون .
 - ثمرة واحدة من أى نوع من الفاكهة .
- تخلط هذه المكونات جيداً ، ويؤخذ الخليط الناتج يومياً أو عند حسب اللزوم .

□ الفاكهة والجنس :

يُقال : إن كل أنواع الفاكهة التى تبدأ بحرف (P) باللغة

الإنجليزية تثير الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة .. مثل هذه الأنواع :

Peaches	- الخوخ
Plums	- البرقوق
Pears	- الكمثرى
Pineapple	- الأناناس
Papayas	- الباباز
Persimmons	- الكاكي

□ شجر خيار الشنبر (Drumstick) :

ينمو هذا النبات في مناطق كثيرة من العالم ، ويتشرب على الأخص في بلاد الهند وباكستان .

وقد ثبت بالتجربة والبحث أن له فوائد صحية عديدة ، ومن أبرزها أنه يستخدم كعلاج للضعف الجنسي والعقم سواء عند الرجل أو المرأة .

ولاستخدامه كمقو جنسي تغلى أزهار النبات في اللبن ، ويشرب من هذا الحساء يومياً .

سرطان الثدي

الحديث عن السرطان دائماً مفزع .. لكنه أمر ضروري حين نتحدث عن متاعب المرأة الصحية إذ يعتبر سرطان الثدي هو السرطان الأول بين مجتمع النسوة .

هذا المرض هو عبارة عن ورم خبيث يصيب أحد الثديين ،
 فيتغير شكل الثدي المصاب تغيرات طفيفة في بدء الإصابة بالنسبة
 للثدي الآخر ، مثل انغماس الحلمة به للدخل ، أو تغير شكل
 استدارته . ولذلك فإن أفضل وسيلة للكشف المبكر عنه تكون
 بملاحظة المرأة لشكل ثدييها بصفة متكررة أثناء الاستحمام أو
 استبدال الملابس .. خاصة إذا كانت من ضمن المعرضات للإصابة
 بسرطان الثدي .. مثل :

- المرأة التي أُهملت فيها وظيفة الثدي (أى فى العوانس
 والراهبات) .
- المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل « هرمون الاستروجين »
 لفترة طويلة (لأكثر من ١٠ سنوات) .
- المرأة المعرضة للمرض بحكم الوراثة .. أى التي سبق لإحدى
 أفراد أسرتها الإصابة بسرطان الثدي .
- المرأة المصابة بالسرطان بموضع آخر من الجسم .. أو المصابة بورم
 حميد بالثدي من النوع الذى يمكن أن يتحول لورم خبيث .

□ غذاء المريضة بسرطان الثدي :

يجب أن يعتمد على الآتى :

- الزبادى .
- الفواكه .
- الخضروات الغنية بالمواد الكاروتينية مثل الخضروات الورقية
 والخضروات الصفراء (الجزر) .

□ الخضروات الخمسة المضادة لسرطان الثدي :

تحتوى الخضروات الورقية خاصة الأنواع الخمسة التالية على مواد

مضادة للسرطانات (اندولز **Indoles**) .. ووجد أن أفضلها على الإطلاق هو نبات الكرنب خاصة فيما يتعلق بالإصابة بسرطان الثدي .

Cabbage	● الكرنب العادي
Kale	● كرنب السلطة
brussels sprouts	● كرنب بروكسل
Spinach	● السبانخ
broccoli	● قنبيط الشتاء (القرنبيط) .

ويعتقد بعض الباحثين أن مادة الألياف (Fibre) الموجودة في الخضروات ، كالأنواع السابقة ، تعمل كإدانة مضادة للسرطان .. فهي مثلاً تساعد على ضبط مستوى هرمون الاستروجين مما يحمي من الإصابة بسرطان الثدي .. ومن المعروف أن زيادة هذا الهرمون بالجسم (مثلاً يحدث مع تناول حبوب منع الحمل) يعرض للإصابة بسرطان الثدي .

□ محشى الكرنب للوقاية من السرطان ١ :

وكما تقول الأبحاث الحديثة : أن خضار الكرنب يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان ، فإنها تقول كذلك : إن الأرز يحتوى على مضادات للإصابة بالسرطان .

بذلك يكون محشى الكرنب (الكرنب والأرز) من أفضل الأغذية المضادة للسرطان .

□ قائمة الأغذية الواقية من السرطان :

- البصل والثوم .
- الأرز .

- الغلّة (القمح) .
- بعض المكسرات مثل البندق .
- زيت الزيتون .
- الخضروات الورقية (خاصة الأنواع الخمسة السابقة) .
- الفواكه خاصة الموالح والفراولة والطماطم والفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصيا .
- اللبن .
- الشاي (خاصة الشاي الأخضر) .
- ويجب ملاحظة أن غلى الشاي يجعله يفقد فوائده الصحية ويحوّله إلى مصدر ضرر كبير .
- الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية (Omega- 3 Fatty acids) مثل السلمون والسردين .
- الأعشاب البحرية .
- الزبادى .

□ النساء وأكل الزبادى ١ :

فى سنة ١٩٨٦ نشرت جريدة منظمة السرطان الدولية **Journal of the National Cancer Institute** دراسة فرنسية عن سرطان الثدي جاء فيها : إنه بينما ترتفع فرصة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللاتي تأكلن كميات كبيرة من دهون منتجات الألبان (dairy fats) مثل الجبن الأبيض فإنها تنخفض إلى أقصى حد بين النساء اللاتي تأكلن الزبادى .

ويرجع هذا التأثير إلى البكتيريا الموجودة فى لبن الزبادى (**acidophilus**) .. حيث وجد الباحثون أن هذه الميكروبات لها القدرة على وقف النمو السرطانى فى أرناب التجارب .

وقد ذكرت دراسات أخرى أن أكل الزبادى بصفة منتظمة له تأثير مطوّل للعمر - بمشيئة الله - ويعمل الباحثون ذلك بأنه يقاوم حدوث الإصابة بالسرطان .

إذن نقول لكل امرأة - ولكل رجل كذلك - عليك بأكل الزبادى بصفة منتظمة .

حويصلات الثدي

يتكون الثدي من حويصلات تمثل الغدد اللبنية .. وقد يجد على هذه الحويصلات حويصلات أخرى تزيد من حجم الثدي ، وربما تؤلم المرأة ، أو لا تنتبه لوجودها على الإطلاق . هذه الحويصلات أو الأكياس هو ما نسميه مرض التحوصل اللبى للثدى (Fibrocystic Disease of the Breast) وهذا المرض يعتبر أكثر أمراض الثدي شيوعاً بين النساء إذ تبلغ نسبة الإصابة به بين النساء قبل سن اليأس حوالى ٢٠٪ ونظراً لأنه لا تحدث الإصابة به بعد سن اليأس (أى بعد توقف إنتاج هرمونات المبيض) لذلك يرجح أن المرض يرتبط بوجود خلل بهذه الهرمونات .

□ النساء .. وشرب القهوة :

وما أحب أن أشير إليه فى هذا الموضوع هو أن الدراسات الحديثة تقول : إن هناك احتمالاً قوياً فى أن الإفراط فى تناول القهوة يسبب ظهور هذه الحالة المرضية .. وينصح الأطباء النساء المصابات بالمرض بأن يتوقفن تماماً عن تناول مشروب القهوة لعل ذلك يساعد على تحقيق الشفاء .

ونظراً لأن هذا المفعول يرجع إلى مادة الكافيين التى توجد بنسبة مرتفعة فى البن ، فيجب كذلك على المصابات بالمرض عدم الإفراط فى تناول محتويات الكافيين الأخرى كالشاي والكولا والكافا .

□ وصفات غذائية :

وينصح الباحثون بأن يعتمد طعام المصابات بهذا المرض على تناول الخضروات والفواكه النيفة ، والاعتماد على تناول البروتين النباتى بدلاً من الحيوانى لتجنب الهرمونات التى قد توجد باللحوم . كما ينصح بإضافة العناصر التالية إلى الطعام اليومى :

- فيتامينات : ا ، ب المركب ، ج ، هـ .
- الكالسيوم (اللبن ومنتجاته) .
- اليود (الأعشاب والمأكولات البحرية) .
- زيت بذور الكتان : يؤخذ ١ - ١/٢ ملعقة كبيرة يومياً .

إدارة اللبن عند المرضعات

للتغلب على مشكلة ضعف إدرار اللبن عند المرضعات يوصى بالآتى :

- الاستمرار فى إرضاع المولود .. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع المولود على الثدي إذ تعتبر عملية الإفراغ والمتصاص المتكرر للثدى من أهم ما يساعد على إدرار اللبن .
- تجنب الإجهاد الجسمانى والانفعالات النفسية .

- تناول طعام صحى يحتوى على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد .
- الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يومياً لأنها تساعد على إدرار اللبن .
- تجنب استخدام حبوب منع الحمل خاصة خلال الشهور الستة الأولى بعد الولادة لأنها تقلل لبن الثدي .

□ وصفات غذائية لمساعدة إدرار اللبن :

- حبة البركة وماء الشعير :

يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة ، وتطحن جيداً ، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير ، ثم يُغلى الماء ، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة ، ويشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم .

ويجهز ماء الشعير بغلى الشعير فى الماء بمعدل ٣٠ جراماً من الشعير لكل كوب ماء ، ويجب أن يغلى غلياناً وافياً حتى تختزل نصف كمية الماء تقريباً .

- شوربة العدس

تعتبر شوربة العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهي تحتوى على نسبة عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم ، بالإضافة إلى أنها تساعد على إدرار لبن الثدي . وأحياناً

- مغلى التنعاع

ينصح بتناول ٢ - ٣ كوب يومياً من مشروب التنعاع لزيادة إدرار اللبن .

- الشمر

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدي ، ونزول الحيض ، لأنه

يتميز بمفعول مشابه لرمون الاستروجين . ولهذا الغرض يضاف ١ -
٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخفة إلى فنجان ماء مغلى ، وتقع به
لمدة ١٠ دقائق .

ويشرب يومياً ٢ - ٣ فناجين .

- نبات الدُّهَسَم (Amaranth)

هذا النبات الذى يسمى كذلك « سالف العروس » له فوائد
عديدة للمرأة خلال فترة الحمل والرضاعة .. منها أنه :

- يساعد على إدرار اللبن .
- يحمى الجنين من التشوهات ويساعد على النمو الطبيعى .
- يحمى من التعرض لنقص الحديد أو الكالسيوم .
- يسهل عملية الولادة .
- يساعد على سرعة استعادة المرأة لقواها الطبيعية بعد الولادة ،
ويقلل من فرصة حدوث مضاعفات .

* طريقة تناول :

يؤخذ يومياً فنجان واحد من عصير أوراق النبات مع إضافة
عسل النحل وكمية بسيطة من الحبهان .

- مشروب الحلبة

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر
منها فى هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التى تساعد على زيادة إدرار
اللبن عند المرضعات .

يؤخذ يومياً ١ - ٢ كوب من مغلى الحلبة ، ويفضل تناول
البذور مع الشراب .

عدم انتظام الدورة الشهرية

تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ يوماً في المتوسط ، ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى أول يوم نزول الطمث التالي .. وهذا النظام لا يتحقق لكل النساء ، بمعنى أن بعضهن يتميزن بصورة طبيعية بعدم انتظام مواعيد الدورة .

كما تؤثر الحالة النفسية إلى حد كبير على الدورة الشهرية ، فقد يؤدي الاضطراب النفسى إلى انقطاعها لشهور . وأحياناً يتأخر نزول الطمث وتختلف مواعيده بسبب ضعف الصحة العامة ، أو لوجود مرض عضوى .

□ عليك بالسهم :

إذا كنت من الشاكيات من اختلاف مواعيد الدورة الشهرية ، فعليك بتناول ملعقة واحدة من السهم يومياً .. فيقال : إن هذه الوصفة تساعد على حدوث الحيض في مواعيد منتظمة .

□ مغلي الحلبة :

تتميز بذور الحلبة بمفعول شبيه بمفعول هرمون الاستروجين .. ولذلك يُنصح بتناولها لإدرار اللبن عند المرضعات - كما سبق - ولنزول الطمث إذا ما تأخر ميعاده .
ولانتظام مواعيد الدورة يجب أن تشرب الحلبة خلال الأيام القليلة السابقة للميعاد المتوقع لنزول الطمث .

□ القاقون (الباباز) :

يساعد تناول ثمار الباباز النيفة على انقباض الألياف العضلية للرحم ، مما يؤدي لنزول الطمث المتأخر عن ميعاده . وينصح باللجوء لهذه الوصفة في حالة تأخر الطمث بسبب برودة الجو أو بسبب الخوف أو الاضطرابات النفسية .

□ البابونج (Chamomile) :

استخلص الباحثون مادة من نبات البابونج لها تأثير قابض لعضلات الرحم ، لذلك فإنه يمكن استخدامه كعلاج لنزول الطمث ، كما يفيد في علاج الآلام المصاحبة للحيض .

ولهذا الغرض يستخدم منقوع أزهار النبات ، وذلك بإضافة ٢ - ٣ ملعقة من الأزهار إلى فنجان ماء مغلى ، وتقع لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ويشرب يومياً ١ - ٣ فناجين .

وفي حالة الاعتماد على المستحضرات التجارية من البابونج تتبع الإرشادات الموضحة على المستحضر .

□ المقدونس - الكراوية - الشمر :

ويستخدم أى نوع من هذه الأنواع في صورة منقوع أو مغلى ، ويشرب ٢ - ٣ فناجين يومياً لمساعدة نزول الطمث .

ألم الحيض

تنتشر الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج ، ويزول الألم تدريجياً بعد الزواج إلى أن يختفى غالباً

بعد الولادة .

وللتغلب على هذا الألم ينصح بالاعتماد على تناول الأطعمة النباتية أى الخضروات والفواكه والحبوب خلال الأيام القليلة السابقة وأثناء الحيض .. بينما يفضل تجنب تناول اللحوم والدهون وخاصة الأغذية المحفوظة (كالسجق والهamburger) ، وكذلك الشيكولاته والكولا والسكر الأبيض .. فمن الملاحظ أن هذه الأنواع تزيد من شدة ألم الدورة .

□ مغلى المقدونس أو النعناع :

ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق النبات لكل فنجان ماء .. ويؤخذ ١ - ٣ فناجين يومياً .

□ الزعتر البلدى :

يفيد الزعتر فى تخفيف ألم الدورة ، ويساعد على انتظام مواعيدها .. ويؤخذ خلال الأيام الثلاثة السابقة للحيض .

يغلى الزعتر فى الماء بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء ، ويترك ليبرد ، ثم يصفى .

يشرب من هذا المغلى ١ - ٢ فنجان يومياً .

□ مغلى الحلبة :

ويحضر بالطريقة السابقة .

□ السمسم :

تطحن حبوب السمسم ، ويضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة لكوب ماء ساخن .

يُشرب مثل هذا الكوب مرتين يومياً .

يقال : إن هذه الوصفة فعّالة للغاية في تخفيف مغص الدورة عند الفتيات ، ولزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدى لمنطقة الحوض من الماء الدافئ المضاف إليه كمية من حبوب السمسسم بعد جرشها أو طحنها بحقة .

□ حبّ العصفُر (القُرْطُم) :

يفيد مغلي حب العصفُر في تسكين ألم الدورة ويحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من بودرة الحبوب لكل كوب ماء .

□ الموز .. والدورة الشهرية :

يقال : إن أكل الموز المطبوخ مع الجبن يعتبر علاجاً فعالاً لبعض متاعب الدورة كألم الحوض وزيادة النزيف .. حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروجسترون مما يخفض من كمية النزيف .

غزارة دم الحيض

□ الخُزْبُل (أم ألف ورقة) :

أضيفي ١ - ٢ ملعقة من أوراق النبات المجففة إلى فنجان ماء مغلي ، واتركيه « ينقع » لمدة ١٠ دقائق .

اشربي هذا « المنقوع » ٢ - ٣ مرات يومياً طوال فترة الحيض للتغلب على غزارة دم الحيض .

□ الكَرْكُم (الزعفران الهندي) :

يساعد هذا العشب على تخفيف دم الحيض ومقاومة نزيف ما

بعد الولادة .

يضاف ملعقة صغيرة من مطحون جذور النبات إلى فنجان ماء مغلى ، وينقع لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب ١ - ٢ فنجان يومياً .
وللتغلب على مرارة الطعم يضاف ملعقة صغيرة من عسل النحل إلى الشراب (لا يجوز إعطاء الكركم للحوامل) .

□ الموز :

يساعد أكل ثمار الموز على زيادة مستوى البروجسترون وتخفيف النزيف (كما سبق) .

□ عصير المانجو مع البيض :

من الوصفات الشائعة في الهند لعلاج غزارة دم الحيض - تناول شراب من عصير لحاء شجر المانجو مع إضافة بياض بيضة واحدة - ويقال : إنها وصفة فعالة للغاية لتخفيف النزيف .

□ نبات الدَّيْسَم (سالف العروس) :

يضاف إلى فنجان من عصير أوراق النبات الطازجة ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، ويشرب مثل هذا الفنجان يومياً في المساء .
وهو يفيد في إيقاف النزيف من مواضع مختلفة سواء نزيف الدورة الشهرية « نزيف الرحم » أو نزيف الأنف أو اللثة أو البواسير .

□ الفول السوداني لإيقاف النزيف ١ :

نجح مجموعة من الباحثين في إنجلترا في استخدام الفول السوداني في علاج مرض الهيموفيليا (مرض وراثي يتميز بتكرار النزيف

الدموى) .. ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية ..

أى نقول لكل امرأة تعاني من غزارة دم الحيض عليك بأكل الفول السوداني ! .

متاعب ما قبل الحيض

Premenstrual Syndrome



من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الطمث ، على شكل : صداع - عصبية شديدة - تورم بالقدمين - الإحساس بالألم وانتفاخ بالثديين .
وهذه المتاعب ترجع لاحتجاز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الاستروجين .

□ الحس والكرب والمقدونس والكرفس :

وللتغلب على هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض .

كما ينصح بتناول الخضروات التي تتميز بمفعول مُدر للبول مثل الكرب والحس والبقدونس والكرفس .. فالإقبال على تناول هذه الخضروات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل على تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول ، وبالتالي يقل تورم الأنسجة ، وتخفف درجة المتاعب .

الإجهاض - الحمل - الولادة

□ أوراق التوت :

لمقاومة الإجهاض وتسهيل الولادة

تساعد أوراق التوت على تسهيل عملية الولادة ، وتخفيف آلامها ، وسرعة استعادة الوالدة لنشاطها وحيويتها . كما تقلل من فرصة حدوث الإجهاض .

ولهذا الغرض يُشرب « منقوع » الأوراق في الماء بمعدل ٢ - ٣ فنجان يومياً خلال الأسابيع الخمسة السابقة لميعاد الولادة .. وطريقة تحضيره تكون بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة إلى فنجان ماء مغلي ، ويغطى الفنجان ، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ، فيكون جاهزاً للشرب . (لامانع من الاعتماد على كبسولات بودرة التوت الأحمر) .

□ المقدونس :

لسرعة حدوث الولادة وتخفيف آلامها

يحتوي نبات المقدونس على مادتين لهما تأثير منشط لانقباضات الرحم ، وهما **أبيول (Apiol)** و **ميريسيتين (Myristicin)** . وفي روسيا تم تحضير دواء يشتمل على ٨٥٪ من عصير المقدونس باسم **سبيتين (Supetin)** ، ويستخدم هناك على نطاق واسع لسرعة حدوث الولادة .

ولاستخدام المقدونس لهذا الغرض يمكن الاكتفاء بتناول مجموعة

من أعواد المقدونس يومياً خلال فترة ما قبل الولادة .. أو يمكن تناول منقوع المقدونس بمعدل ٣ فناجين يومياً .. ويحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من أوراق المقدونس المجففة أو ملعقة واحدة من بذور المقدونس « الثمار » بعد طحنها بخفة لكل فنان ماء مغلى . ويشرب بعد ١٠ دقائق .

□ الحس .. للعوامل والمرضعات :

يعتبر الحس من أفيد الأغذية خلال فترة الرضاعة أو الحمل لإحتوائه على نسبة وفيرة من حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامين « ب » المركب) ، ويؤدي نقص هذا الحامض إلى الإصابة بالأنيميا (Megaloblastic anaemia) .. وهو ما يتعرض له بعض السيدات بسبب زيادة حاجة الجسم إلى حمض الفوليك خلال هذه الفترات الحرجة .. فتبلغ حاجة الحامل إليه خلال الثلاثة أشهر الأخيرة نحو ٣٠٠ - ٥٠٠ ميكروجرام .

وقد وجد من خلال إحدى الدراسات أن النساء اللاتي تناولن الحس بصفة منتظمة خلاف فترة الحمل قلت بينهن نسبة الإصابة بالأنيميا عن غيرهن ممن لم يأكلن الحس .

ومن الخصائص الأخرى للحس التي استرعت انتباه الباحثين أن الانتظام على تناوله يفيد في حالات الإجهاض المتكرر (Habitual abortion) .. أى أنه يساعد على تثبيت الحمل في بدايته .

□ السبانخ والحس :

أفضل غذاء لتثبيت الحمل !

وينصح الباحثون بأن تجمع الحامل أو المرضعة بين تناول الحس والسبانخ .. حيث تتميز السبانخ بخصائص صحية مشابهة للحس ،

فتحتوى كذلك على نسبة مرتفعة من **حمض الفوليك** .. وبذلك تأخذ المرأة خلال هذه الفترات الحرجة ما يكفيها من هذا الحامض الهام . كما تتميز السباغ بمفعول مشابه للخس في مقاومة حدوث الإجهاض ، وبذلك تقل فرصة حدوث الإجهاض إلى أقصى درجة وتطمئن الحامل على جنينها . كما يفيد تناول السباغ للمرضعات حيث تساعد على إدرار لبن الثدي .

□ جذور البنجر :

من أفضل مصادر الحديد للحوامل

تحتوى جذور البنجر على نسبة مرتفعة من الحديد ، وبذلك تمد الحامل بما تحتاجه من هذا المعدن الهام لتكوين خلايا الدم عند الجنين ، ووقاية الحامل من حدوث أنيميا نقص الحديد . وتمتاز جذور البنجر بأنها لا تسبب حدوث إمساك كما هو الحال مع مستحضرات الحديد الطبية .

ونظراً لهذه الفائدة العظيمة فإنه تم تصنيع كبسولات من بودرة جذور البنجر لتكون مصدراً مركزاً للحديد .. وإن كان من الأفضل أن يكون الاعتماد على جذور البنجر في صورتها الطبيعية .

□ البرسيم الحجازى (Alfalfa) :

يحتوى هذا النبات على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والمغنسيوم وغيرهما من الفيتامينات الضرورية للحامل . وقد تم تحضيره في صورة كبسولات تؤخذ ثلاث مرات يومياً وسط الأكل .

□ الحلبة :

غذاء أساسى لمرونة عضلات الرحم

للحلبة فوائد جمة للنساء سبق توضيح بعضها فى مواضع مختلفة من الكتاب .. والنصيحة هنا للمرأة فى فترة الحمل بأن تتناول شراب الحلبة من البذور المطحونة (أو تعتمد على كبسولات بودرة حبوب الحلبة) خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من فترة الحمل ، حيث تساعد الحلبة على تقوية ومرونة عضلات الرحم ، مما يسهل من عملية الولادة .

□ وصفة من الحلبة للمرأة بعد الولادة (النفاس) :

تحتص بذور الحلبة ، ثم تطحن ، وتخلط البودرة الناتجة مع دقيق القمح والسكر لصنع عجينة (أو حلاوة) . ويؤخذ منها يومياً كمية بسيطة لمساعدة الأم على اجتياز فترة النفاس بسرعة وسهولة واستعادة قواها الطبيعية .

□ نبات الجوكوكولا :

لمواجهة الضغط العصبى أثناء فترة الحمل

هذا النبات الذى تم تحضير خلاصته فى صورة كبسولات يفيد الحامل من أكثر من ناحية ، فهو مصدر غنى لكل مجموعة فيتامين « ب » المركب .. بالإضافة إلى أنه مقو جيد للجهاز العصبى المركزى مما يساعد المرأة على مواجهة الضغط النفسى الناتج عن الحمل والولادة المرتقبة .

وتستخدم الكبسولات بمعدل ٢ - ٤ كبسولات يومياً .

(يجب عدم الخلط بين الجوكوكولا وجوزة الكولا) .

□ التمر :

من أفضل الأغذية للحامل والنفساء والمرضع

قال العلامة الألوسي في تفسير قوله تعالى لمريم : ﴿ وهزي إليك
بمذراع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً ﴾ [مريم : ٢٥] .

وإنما اقتصر على الرطب لغاية نفعه للنفساء ، فمن الباقر
- رضى الله عنه - لم تستشف النفساء بمثل الرطب ، ولا للمريض
خير من العسل ، وقيل : المرأة إذا عسر ولادها لم يكن لها خير من
الرطب . اهـ .

ونقل ابن كثير عن عمرو بن ميمون : ما من شيء خير للنفساء
من التمر والرطب ، ثم تلا هذه الآية الكريمة .

وقد ثبت أن البلح الرطب يحتوى على المواد الغذائية في صورة
مركزة سهلة الهضم ، وأنه بذلك يناسب النفساء . (كما جاء في
المنتخب في تفسير القرآن الكريم) .

وعن أنى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله - ﷺ -
« أطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها
حليماً »^(١) .

ولقد أوضحت التجارب العلمية أن التمر يحتوى على مواد منبهة
ومنشطة تعمل على تقوية عضلات الرحم في الأشهر الأخيرة من
الحمل . وتساعد هذه المواد على انقباض الرحم عند الولادة من جهة ،
وتخفف من جهة أخرى كمية النزف الحاصل بعد الولادة .

ويعتبر خبراء التغذية التمر من أجود الأغذية المناسبة للنفساء

(١) الجامع الكبير (٣٣٨١) وقال : الخطيب البغدادي في تاريخه عن مسلمة بن قيس ، وفيه داود بن

سليمان الجرجاني كذاب .

والمرضع ، ذلك لأنه يحتوى على عناصر تزيج عن ذهن الأم غيوم
الكآبة ، وفى الوقت نفسه تغنى حليب الرضاعة بكل ما يكسب
الرضيع صحة ومناعة .

عزيزتى الحامل .. احذرى تناول هذه النباتات والأعشاب

وإذا كان هناك نباتات وأعشاب مفيدة للحوامل والمرضعات ،
فهناك كذلك أنواع منها يجب الامتناع عنها أو عدم الإفراط فى
تناولها خلال فترة الحمل أو الرضاعة .. وهذه تشمل :

□ البصل والثوم :

يجب عدم الإفراط فى تناول هذين النوعين ، لأنهما يمدان الجسم
بالكبريت الذى يأخذ طريقه إلى لبن الأم مسبباً للرضيع (بعد
الولادة) تقلصات معدية .

كذلك فالإكثار من تناولهما يخفض مستوى الجلوكوز
« السكر » بالدم مما يضعف السيدة الحامل .

□ الفلفل الحار :

وهذا أيضاً لا ينبغي الإكثار من تناوله خلال فترات الحمل أو
الرضاعة لأنه قد يسبب بعض المتاعب سواء للأم أو طفلها .

□ جوزة الكولا - القهوة - الشاى :

هذا النبات يحتوى على نسبة مرتفعة من مادة الكافيين ، لذا يجب
تجنب تناوله طوال فترة الحمل .

وهذا ينطبق كذلك على المشروبات والأغذية الأخرى المحتوية على مادة الكافيين وهى : القهوة - الشاي - الكاكاو - الكولا - الشيكولاته .. فيجب التقليل من تناولها أو الامتناع عنها تماماً خاصة للمرأة التى سبق لها حدوث إجهاض ، أو التى تعاني من نقص الخصوبة .

غثيان ودوار الحوامل

فى بداية فترة الحمل كثيراً ما تتعرض الحامل للدوخة مصحوبة بغثيان تتكرر فى الصباح بعد الاستيقاظ من النوم .. وللتغلب على هذه المشكلة ننصح بتناول أحد المشروبات التالية :

□ مشروب الزنجبيل :

لعلاج الدوار عند الحوامل (Motion Sickness) ، وكل حالات الدوار المصاحبة للحركة كاللدوار الناتج عن السفر بالطائرة أو الباخرة ، يوصف تناول كوب من مشروب الزنجبيل .
فأخذه الحامل فى الصباح قبل النهوض من الفراش ، أو يأخذه المسافر قبل بدء الرحلة بحوالى نصف ساعة .

كما يمكن الاعتماد على تناول كبسولات الزنجبيل (ginger capsules) ويؤخذ منها ٢ - ٣ كبسولات يومياً .

□ عصير الليمون مع القرفة :

وللنساء اللاتى لا يستسغن مشروب الزنجبيل عليهن تناول الخليط

التالى فى الصباح :

- $\frac{1}{4}$ فنجان عصير ليمون .
- $\frac{1}{8}$ ملعقة قرقة .
- $\frac{1}{4}$ فنجان ماء دافىء .

□ التوت الأحمر :

تؤخذ الكبسولات المستحضرة من بودرة التوت الأحمر كل صباح ، أو تستبدل بشراب أوراق التوت المجففة ، ويحضر فى صورة منقوع (كالشاي) .

□ عليك بالمانجو الخضراء :

تفيد المانجو الخضراء غير مكتملة النضج فى علاج كثير من الاضطرابات والأمراض .

فيقال : إن تناول ثمرة أو ثمرتين من المانجو مع قليل من الملح وعسل النحل يفيد للغاية فى علاج الحالات التالية : الدوار والدوخة - الإسهال الصيفى - الدوسنتاريا - البواسير - عسر الهضم - الإمساك .

□ عصير النعناع :

تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط العصير مع ملعقة من عصير الليمون وملعقة من عسل النحل ، ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة واحدة ثلاث مرات يومياً .

ويقال : إن هذا الخليط يفيد فى علاج الحالات التالية : الدوار والدوخة - الديدان الشريطية - عسر الهضم - الإسهال الصيفى - الانتفاخ - عسر الهضم الناتج عن أمراض الحوصلة المرارية .

□ عصير الطماطم :

يؤخذ في الصباح كوب من عصير الطماطم المضاف إليه كمية ضئيلة من ملح الطعام والفلفل الأسمر .

□ الموز مع اللبن والأرز :

يحضر خليط من الأرز واللبن والموز كامل النضج ، ويؤخذ منه طبق مرتين يومياً .

يقال : إن هذا الغذاء مفيد للغاية في حالة الشكوى من الدوار ، وعلاج لقرحة المعدة ، ولمرضى التيفود ، وفي حالات الإسهال والدوسنتاريا ، واضطرابات الكبد والمرارة .

إمساك الحوامل

من المعروف أن سرعة الهضم تقل إلى حد واضح في فترة الحمل ، وذلك في حد ذاته يؤدي إلى شيء من الإمساك الذي تزداد حدته عند الشاكيات أصلاً من حدوث الإمساك .

ولمقاومة حدوث الإمساك في فترة الحمل ، ولعلاجه عليك باتباع الإرشادات التالية :

- شرب كوب ماء بارد على الريق .
- الاهتمام بشرب السوائل بكثرة ، وخاصة عصير البرتقال ، وأيضاً الحليب الذي يفضل إضافة عسل النحل إليه .
- أكل الخضروات والفاكهة الطازجة يومياً .
- الاهتمام بوجبة الإفطار وعدم إهمالها أبداً مع الإكثار من عدد

- الوجبات فى اليوم الواحد ، وتقليل كمية كل وجبة .
- المشى المنتظم يومياً ما بين ربع إلى نصف ساعة .
- دخول الحمام بانتظام بعد كل وجبة وخاصة وجبة الإفطار ولو بدون أية رغبة فى التبرز للتعود على التخلص من الفضلات فى موعد يومى ثابت .
- تناول كوب حليب أو كوب زبادى قبل النوم .
- يفضل تجنب المأكولات الدسمة مع منع إضافة الأصناف الحارة والمخللات التى تؤدى لتهيج والتهاب الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الغليظة وبالتالي تزيد من الإمساك .
- إذا اتبعت السيدة الحامل كل هذه النصائح تنعدم تماماً الشكوى من الإمساك ، وإذا ظل الإمساك على ما هو عليه فلا مانع من أن يؤخذ لبوس جلسرين مرة واحدة بالشرح فى اليوم حتى يزول الإمساك ..

وصفات طبيعية لعلاج الإمساك

□ الخوخ والبرقوق :

يعتبر هذان النوعان من الفاكهة من أفضل الأنواع المقاومة للإمساك .

تُنقع ٥ - ٦ ثمرات من الخوخ أو البرقوق فى الماء لمدة ليلة كاملة ، وتؤخذ فى صباح اليوم التالى .

□ البنجر :

تقشر ثمرتان من البنجر ، وتؤكل فى الصباح على الريق .

□ مغلى بذور الكتان أو بذور عباد الشمس :

توضع حفنة من بذور الكتان أو بذور عباد الشمس فى فنجان ماء مغلى ، وتترك لتقع لمدة ساعة كاملة ، ثم يُشرب منقوع البذور .

□ التفاح :

للقاية من الإمساك وعلاجه يؤكل يومياً ثلاث ثمرات من الفاكهة على أن يكون التفاح واحداً منها ، ويؤكل قبل ساعتين من وجبة العشاء .

□ زيت الزيتون :

خذى ملعقة كبيرة من زيت الزيتون فى الصباح على الريق ، ولا مانع من تناول ملعقة أخرى بعد ساعة من وجبة العشاء .

□ التمر :

تنقع ٦ ثمار من التمر فى الماء الساخن ، ثم يشرب الماء بعد أن يبرد تماماً ، وتؤكل بعده الثمار .

□ وصفة من الطب الصينى :

يقال أن عمل تدليك للمنطقة تحت الشفة السفلى فى منتصف الذقن لمدة ٣ - ٥ دقائق ينشط حركة الأمعاء ، ويثير الرغبة فى التبرز .

كما يساعد على التبرز عمل تدليك لأسفل البطن فى شكل دائرى قبل مغادرة الفراش فى الصباح .



متاعب المرأة فى سن اليأس



سن اليأس هو السن الذى ينقطع فيه الحيض (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً) وذلك لتوقف المبيض تقريباً عن إنتاج هرمونات الأنوثة « الاستروجين » وتبعاً لذلك تشكو المرأة من بعض المتاعب النفسية والجسمانية ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو العهد - كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمى **فورات التورّد (Hot Flashes)** .. وكذلك حدوث ضمور وجفاف بأنسجة المهبل ، وضعف بنشاط المرأة الجنسية (وقد يزيد أحياناً) .

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتاعب تقريباً إذا ما استؤصل الرحم والمبيضان جراحياً لأسباب مرضية .

وقد وجد الباحثون أن بعض أنواع من الأعشاب والنباتات تحتوى على مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون الاستروجين ، الذى يتسبب نقصه فى حدوث هذه المتاعب السابقة ، وبالتالي فإن إقبال المرأة فى سن اليأس على تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية) بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الاستروجين إلى حد ما ، وبالتالي تخف متاعبها ..

□ من هذه الأنواع :

● المشروبات مثل :

- عرق السوس .
- الينسون .

- الشمر .

- الحلبة .

وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل
٢ - ٣ كوب من عرق السوس يومياً .

□ المأكولات :

الحبوب مثل : فول الصويا والحمص

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من
أغنى الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية ، ولذلك تعتبر من
الأغذية المثالية لتعويض نقص الأستروجين في سن اليأس .

بل يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل
لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات الأستروجين (تحتوى حبوب
منع الحمل على هرمون الأستروجين) .

وبناء على ذلك أقول لكل امرأة تعاني من متاعب ما بعد انقطاع
الحيض عليك تناول قدر من الحبوب يومياً خاصة فول الصويا
والحمص والبسلة والفول السوداني .

□ نباتات أخرى (هرمونية) :

- البرسيم الأحمر (أبو ثلاث ورقات) Red clover .

- نبات جذر الثعبان Black cohosh- Snakeroot .

- ويستخدم هذان النوعان في صورة منقوع (كالشاي) .

□ فيتامين (هـ) :

أهم فيتامين تحتاجه المرأة في سن اليأس

وجد أن تناول فيتامين (هـ) بصفة منتظمة يخفف إلى حد كبير من نوبات السخونة « فورات التورد » التي تنتشر الشكوى منها بين النساء في سن اليأس .

ويرجع أن هذا المفعول يرجع إلى تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية « الأستروجين » من المبيضين .

وهذا الفيتامين يتوفر في أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة « خاصة القمح » .. كما يوجد بوفرة في الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس .. كما يوجد في أغلب الخضروات الورقية . ولا مانع من تناوله كمستحضر طبي باستشارة الطبيب .

عقم المرأة - ضعف الخصوبة

□ نبات العشببة :

يقال : إن تناول هذا العشب يزيد من خصوبة المرأة ، وفرصة حدوث حمل بالإضافة لتأثيره كمنشط جنسى .

وهو يستخدم في صورة منقوع (كالشاي) وذلك بإضافة ملعقة من العشب الجفف إلى كوب ماء مغلى ، ويترك لمدة ٥ دقائق ، ثم يصفى ، ويشرب ويؤخذ مثل هذا الفنتجان مرتين يومياً .

□ أوراق القرطم (العُصفُر) :

يوصف مغلى أوراق نبات القُرطم (أو العُصفُر) كعلاج للعقم عند السيدات ، والوقاية من الإجهاض كما يستخدم مغلى حبوب العصفُر لعلاج ألم الدورة الشهرية .

□ أوراق شجر البرقوق (Plum) :

يوصف مغلى أوراق شجر البرقوق لعلاج حالات العقم والإجهاض الناتجة عن اضطرابات المبيض أو بطانة الرحم .. ويرجح أن هذه الخصائص العلاجية ترجع إلى تنشيط إنتاج هرمون البروجستيرون ، ومساعدة امتصاص فيتامين « هـ » .

□ شجر خيار الشنبر :

ويستخدم بالطريقة السابق ذكرها .

□ القهوة والحمل :

احذرى شرب القهوة إذا كنت تحدين صعوبة في الحمل !

يبدو أن هناك علاقة قوية بين شرب القهوة «مادة الكافين» وبين الإصابة بالعقم عند السيدات .. فيذكر الباحثون بالمؤسسة الدولية للصحة البيئية بالولايات المتحدة (National Institute of Environmental Health) أن تناول المرأة لفنجان مركز واحد من القهوة يومياً يخفّض فرصتها في الحمل إلى النصف بالنسبة لغيرها ممن لا يشربن القهوة .

وينصح الباحثون كل سيدة تستعد للحمل أو تعاني من صعوبة في الحمل بأن تتوقف عن تناول القهوة ، وكذلك تقلل من تناول

المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهى الشاي والكولا والكافا (تحتوى هذه المشروبات على نسبة أقل من الكافيين بالنسبة للقهوة) .

كما ينصح الباحثون النساء اللاتي تعتمدن على تناول القهوة كوسيلة لمنع الحمل أن يتوقفن عن اللجوء لهذه الوسيلة حيث أنه قد ظهر أن الإفراط فى تناول القهوة يمكن أن يقلل إلى درجة كبيرة من خصوبة المرأة ، ويجعلها تفقد فرصتها للحمل حين ترغب فى ذلك . ولعل أولى النساء بالعمل بهذه النصيحة هن الزوجات .

حصوات المرارة

تنتشر متاعب الحوصلة المرارية إلى حد كبير بين النساء أكثر من الرجال خاصة بين البدينات وكثيرات الخلفة .. وإليك هذه الصفات المفيدة لعلاج متاعب المرارة ومساعدة إذابة الحصوات :

□ عصائر البنجر والجزر والخيار :

يعتبر عصير البنجر من أفضل المواد المنظفة للحوصلة المرارية والكليتين .. ويُنصح بتناوله مع عصير الجزر والخيار كعلاج لكافة المتاعب التى ترتبط بهذين العضوين .

□ بذور الرمان :

يؤخذ ملعقة كبيرة من بذور الرمان بعد طحنها مع كوب ماء كعلاج يساعد على إذابة حصوات المرارة والكلى .

□ عصير العنب :

ينصح بتناول عصير العنب « أو العنب » كعلاج يساعد على إذابة حصوات المرارة والكلية .

□ عصير الليمون :

يضاف ثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون إلى نصف كوب ماء دافئ ، ويؤخذ مثل هذا الشراب ثلاث مرات يومياً قبل الأكل بنصف ساعة ولمدة أسبوع كامل .

□ الفجل الأحمر :

تعصر جذور الفجل الأحمر ، ويؤخذ من العصير ١ - ٢ ملعقة صغيرة قبل وجبات الطعام الثلاث لمدة أسبوعين .

الانتفاخ والغازات - القولون العصبي



وهذه بعض الصفات المفيدة لعلاج القولون العصبي الذي تنتشر الشكوى منه كذلك بين النساء .

□ الكراوية - الينسون - حبة البركة - الثبّت - الحلبة :

تعتبر بذور هذه النباتات من أفضل الوسائل لعلاج الانتفاخ المصاحب لحالات القولون العصبي .

وتؤخذ بذور أحد الأنواع السابقة بالطريقة التالية : تطحن البذور بخفة لاستخراج الزيت الفعال الموجود بها ، وتُنقع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ، ثم تصفى ، ويشرب ماؤها .

□ عصير النعناع :

نبات النعناع من النباتات المفيدة للغاية لحالات القولون العصبي .. ويمكن تناول مغلى النعناع بالطريقة المألوفة ، أو تناول النعناع من خلال الوصفة التالية : تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة ، ويخلط العصير الناتج بملعقة من عصير الليمون وملعقة من عسل النحل ، ويؤخذ هذا الخليط ثلاث مرات يومياً .

□ ثمار جوز الهند :

تؤكل أجزاء الثمار الناشفة ، ويُشرب ماؤها فكلاهما عظيم الفائدة لمتاعب الجهاز الهضمي بصفة عامة . ويعتبر هذا الغذاء أفضل غذاء طبيعى لعلاج القىء حين تفشل كل الوسائل الأخرى .

□ عسل النحل :

وهو من أفيد الأغذية للجهاز الهضمي بصفة عامة . ويمكن تناوله بالطريقة التالية لعلاج عسر الهضم والإمساك والانتفاخ :

يؤخذ ملعقة من عسل النحل المضاف إليه عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافئ صباحاً على الريق .

□ الرودة (الخبز الأسمر) :

يساعد تناول الرودة على انتظام حركة القولون العصبي والوقاية من الإمساك .

ويمكن تناولها في صورتها الطبيعية ، أو مع الخبز الأسمر ، أو تؤخذ كبسولات الرودة التى تباع بالصيدليات .

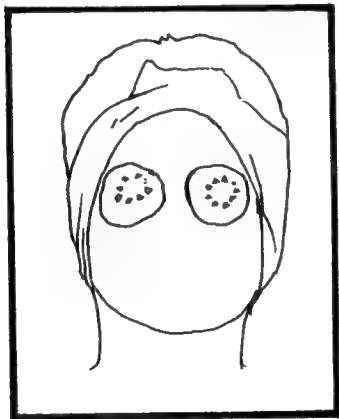
أعشاب ونباتات
في خدمة جمال المرأة



الهالات السوداء حول العينين

□ شرائح الخيار :

يقطع الخيار الطازج إلى شرائح ، وتوضع شريحة فوق كل عين
وهي مغمضة بحيث تغطي مكان الهالات السوداء . وتزاح الشرائح
أو تستبدل بأخرى بعد حوالى ١٥ دقيقة .
يكرر ذلك يومياً كل مساء .
(إن لم يوجد الخيار يمكن استخدام شرائح البطاطس) .



ضعف رموش العين

□ زيت الخروع :

لزيادة أطوال رموش العين وزيادة سمكها وكثافتها ، تُدهن يومياً كل مساء بزيت الخروع على أطراف الأصابع أو باستخدام الفرشاة ابتداء من الجذور حتى النهايات .

العناية بالشعر الجاف

□ حمام زيت الزيتون أو زيت الذرة :

أفضل ما يمكن عمله للتغلب على مشكلة جفاف الشعر هو عمل حمام زيت بصفة منتظمة وليكن ذلك أسبوعياً باستخدام زيت الزيتون أو زيت الذرة ، ويُلف الشعر بعد دهانه بالزيت بفوطه دافئة توضع لمدة نصف ساعة .. ثم يشطف الشعر شطفاً خفيفاً بالماء العادى .
وننصح بعدم كثرة غسل الشعر الجاف ، فيكفى غسلة مرة واحدة أسبوعياً أو كل عشرة أيام بشامبو مناسب (شامبو الزيت أو اللانولين) .

[تذكر بعض المراجع الطبية أن استخدام زيت الذرة للشعر يعد أفضل من استخدام زيت الزيتون على عكس ما هو شائع بين الناس ، حيث يتميز زيت الذرة بقدرة أكبر على النفاذ خلال أعواد الشعر]

مشكلة سقوط الشعر

هناك عدة وصفات لعلاج سقوط الشعر ، يمكن تجربة كل منها للوصول إلى أفضلها بالنسبة لكل حالة .. وهى :

□ زيت الزيتون وزيت الحصلبان :

نبات الحصلبان من النباتات الطبية الشهيرة ، ويستخرج منه زيت مفيد للشعر .

يؤخذ كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت الحصلبان ، ويمزجان جيداً فى زجاجة .

تُدلك فروة الرأس كل مساء بكمية من هذا المزيج ، ويلف الشعر بغطاء حتى الصباح .

ثم يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب (مثل شامبو الصبار) ، ويفضل شطفه مرة أخرى بمحلول خل (٢ ملعقة خل + ١ لتر ماء دافئ) .. ويفضل استخدام خل التفاح .

□ زيت السمسم :

تدلك فروة الرأس كل مساء قبل النوم بكمية من زيت السمسم .. وتستكمل باقى الخطوات السابقة .

□ عصير الثوم :

يؤخذ فصان من الثوم ، ويُعصران ، ويستخدم العصير الناتج فى

دهان فروة الرأس مساءً يومياً لتنشيط نمو الشعر في المناطق الضعيفة النمو .

□ البصل النيء :

تكرر نفس الطريقة السابقة ولكن مع تدليك فروة الرأس بنصف بصلة نيئة .

قشر الشعر

□ البنجر والخل :

تغلى جذور البنجر في الماء ، ثم يضاف كمية بسيطة من الخل ، ويستخدم هذا المزيج في شطف الشعر مع تدليك فروة الرأس .

□ بذور الحلبة :

يؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة ، وتنقع البذور في الماء لليلة كاملة . وفي اليوم التالي تطحن البذور اللينة لصنع عجينة . توزع هذه العجينة على فروة الرأس ، وتبقى لمدة نصف ساعة . ثم يغسل الشعر بشامبو أو صابون زيت الزيتون .

□ زيت الذرة الدافئ :

يؤخذ ٤ ملاعق من زيت الذرة ، ويسخن قليلاً على النار ، ويستخدم هذا الزيت الدافئ في تدليك فروة الرأس ، ثم يُلف الشعر بفوطة مبللة لمدة نصف ساعة .. وبعدها يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب ، ويشطف بالماء الدافئ .

تكرر هذه الطريقة مرة واحدة أسبوعياً .
عصير الليمون أو الخل .. كما سيتضح :

العناية بالشعر الدهنى

□ عصير الليمون :

يعتبر عصير الليمون من أفضل الوسائل المناسبة للشعر الدهنى والبشرة الدهنية ، لأن له أثراً قابضاً للجلد ، فيمنع بذلك تراكم الدهون الزائدة .

يضاف عصير ليمونتين إلى حوالى لتر ماء ويستخدم هذا المحلول فى شطف الشعر . يكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً بعد غسل الشعر بالشامبو (شامبو الليمون أو البيض) .

□ محلول الخل :

من أبرز مشاكل الشعر الدهنى أنه سريع الاتساخ بالأثرية ، كما يصعب الإبقاء على تسريحة الشعر « الفورمة » لفترة طويلة . وللتغلب على هذه المشكلة أى لمقاومة اتساخ الشعر ، والاحتفاظ بالتسريحة ، ومقاومة تراكم الدهون يشطف الشعر بعد غسله بالشامبو بمحلول الخل (٢ ملعقة خل تضاف لفنجان ماء) .. ويفضل دائماً استخدام خل التفاح .

حب الشباب

□ وصفات مختلفة :

- عصير الخيار

تقشر خيارة واحدة ، وتقطع لشرائح ، وتعصر (في الخلاط أو المفرمة) ، ويستخدم عصير الخيار في دهان الحبوب بفرشاة أو قطنة معقمة .. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

عصير النعناع

يؤخذ مجموعة من أعواد النعناع ، وتغسل جيداً ، وتُعصر ، ويستخدم هذا العصير في عمل مس للبثور الحمراء ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد جفاف العصير . يكرر ذلك يومياً .

- مغل البرقوق

تغلى ثمار البرقوق في الماء ، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالى ٨ ملاعق صغيرة . ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز .. ويوضع هذا الخليط على الوجه .

تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها .

- لبخة البصل

لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية .

تقشر ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيداً على نار هادئة .. وعندما يبرد البصل يلف في شاش طبي ، ويوضع على أماكن البثور ، ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل .

دوالى الساقين - العروق الزرقاء

يطلق على الأوردة البارزة المتعرجة الواضحة بجلد الساقين اسم دوالى الساقين وبصرف النظر عن المتاعب الصحية التى تحدث بسبب ضعف هذه الأوردة فإنها كذلك تشوه جمال الساقين .

□ كادات الخل لدوالى الساقين :

من الوصفات الشعبية الفعالة الشائعة فى كثير من الدول الأوروبية هى عمل كادات خل لدوالى الساقين حيث يؤدى مفعول الخل (خاصة خل التفاح) إلى انكماش هذه الأوردة واختفائها بعض الشيء .

□ الطريقة :

تبل قطعة قطن بالخل ، وتوضع على الوريد المنتفخ ، وتربط فى مكانها بضمادة ، وترفع الساق على جسم مرتفع لمدة نصف ساعة . يكرر ذلك مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة شهر كامل . ولزيادة فاعلية هذا العلاج ينصح كذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء دافئ مرة واحدة يومياً .
(يباع خل التفاح بالأسواق الغربية ، ويمكن تحضيره فى المنزل من ثمار التفاح - انظرى ملحق الكتاب) .

زيادة عرق الإبطين

لا ينصح بالإفراط فى استخدام بخاخات أو مزيلات العرق لاحتوائها على مواد كيميائية تضر بسلامة الجلد . وللتغلب على مشكلة زيادة عرق الإبطين وفساد رائحته تدهن المنطقة بعد الاستحمام بأحد النوعين التاليين :

□ عصير اللفت :

تعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير ، ويستخدم هذا العصير فى دهان الإبطين .

□ خل التفاح :

يُدهن الإبط بكمية من خل التفاح .. (ويتج عن ذلك حرقان بسيط فى الجلد لكنه يزول سريعاً) .

كيف تفلسين وجهك ؟

□ البشرة الجافة :

- يفضل تجنب غسل الوجه بالصابون العادى أو الماء الساخن (لا مانع من استخدام صابون الجلسرين أو زيت الزيتون) .
- منظف طبيعي للبشرة الجافة : يصنع خليط مكون من ٢ - ٣ ملعقة من اللبن الدافئ وملعقة

كبيرة من زيت الخروع ، ويستخدم على قطنة في تنظيف الوجه .

● قناع الموز :

من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة قناع الموز . تهرس مجموعة من ثمار الموز ، وتوضع على البشرة لمدة نصف ساعة ، ويشطف الوجه بالماء العادى .

□ البشرة الدهنية :

● يفضل غسل الوجه بماء اللين . تضاف ملعقة كبيرة من بودرة اللين إلى مقدار مناسب من الماء (حسب إرشادات العبوة) ويستخدم هذا المحلول على قطنة في تنظيف الوجه .

● قناع عسل النحل :

تُغمس الأصابع في عسل النحل ، ويمسح بها الوجه من أسفل لأعلى في اتجاه مائل للخارج ، ويشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر . كما يجب غسل الوجه بالماء الفاتر قبل وضع عسل النحل .

هذا القناع يناسب مختلف أنواع البشرة خاصة الدهنية حيث يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء . بالإضافة إلى أنه يقاوم ظهور التجاعيد .



العناية بالأظافر

□ حمام زيت الزيتون :

لتقوية أظافر أصابع اليد وعلاج ما يصيبها من تشوهات مثل التشقق أو التقصّف ، تغمس الأظافر يومياً في كمية من زيت الزيتون أو زيت السمسم مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا الحمام .
كما ينصح بتناول الثوم النيء والأطعمة الغنية بالزنك وفيتامين « ب » المركب .. (انظري الجدول الملحق بالكتاب) .

تجاعيد الوجه

لمقاومة ظهور التجاعيد والمساعدة على إختفائها يمكن عمل الآتي :

- قناع عسل النحل : بالطريقة السابقة .
- قناع الموز : بالطريقة السابقة .
- بحيرة البيرة :
يؤخذ يومياً ملعقة كبيرة من بحيرة البيرة مع كوب لبن أو كوب من عصير الفاكهة .



وصفة لتبييض الأسنان



□ الدقيق المُنحَص :

خذى قطعة خبز محمص « توست أو بقسماط » ، واحرقها تماماً على النار ، واطحنها جيداً حتى تتحول إلى رماد . اخلطى هذا الرماد بنصف ملعقة صغيرة من عسل النحل ، وادعكى به أسنانك .. جربى .. وستجدين نتيجة باهرة .

□ عصير الليمون :

يستخدم عصير الليمون على قطنة أو فرشاة لدعك الأسنان وتبييضها .



ملاحق الكتاب

(١) طريقة تحضير خل التفاح في المنزل :

بداية نحذر من استخدام أية أواني معدنية في إعداد خل التفاح ،
لإذ أن الخل يتفاعل معها .. وإنما ننصح باستخدام أواني فخارية أو
زجاجية بلاستيكية .

- تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف .
- تقطع الثمار - دون تقشيرها أو نزع بذورها - إلى قطع متوسطة
متأثلة الحجم .. وتوضع في إناء كما أشرنا إليه .
- يغطى هذا الإناء جيداً بقطعة نظيفة من القماش المسامي (قماش
قطنى أو كتانى) .
- يحفظ هذا الإناء في مكان دافئ فترة من الزمن - بضعة
أسابيع - لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء .
- تطول هذه الفترة وتقصّر حسب حرارة الجو .. إذ تقصر في
الجو الحار ، بينما تطول في الجو البارد .
- بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح الناتج قد تحول
إلى خل التفاح .. ويعرف ذلك بالرائحة النفاذة الدالة على
ذلك ، وكذا الطعم اللاذع .
- يؤخذ هذا العصير ويصفى جيداً من التفل بقطعة من القماش
المسامى ، ويوضع العصير بعد تصفيته في زجاجات مناسبة
ومحكمة لاستعماله وقت اللزوم .



(٢) التغذية أثناء فترة الحمل :

العناصر الأساسية الأربعة في غذاء الحامل والمواد الغنية بها .

البروتينات	الحديد	الكالسيوم	الفيتامينات
الحليب والجبن والبيض واللحوم والأسماك - الدواجن - البقول واللبس والزبادى	اللحوم والكبد والقلىوب والكلاوى والمخ والقمح الكامل والمكسرات والتف الجاف والخضروات الورقية الخضراء والبيض - السك - لحم الطـور	الحليب ومشتقاته الألبان والزبادى والآيس كريم والأسماك	الخضروات والفواكه وعصيرها - السلطات - يمكنك طهو الخضروات عن طريق البخار بدلاً من سلقها ولا تطبخى الطعام لفترة طويلة فيفقد فيتاميناته .



(٣) الفيتامينات والمعادن والأنواع الموجودة بها من الفواكه والخضروات :

الفيتامينات	اسم الفاكهــــــــــــــــة أو الخضار
فيتامين (أ)	يوجد في الفواكه والخضروات على شكل مادة الكاروتين (Carotene) التي يحولها الجسم إلى فيتامين « أ » ويوجد الكاروتين في الجزر والفلغل والبرتقال .
فيتامين (ب _١)	يوجد في الجريب فروت والسباغ .
فيتامين (ب _٢)	يوجد في البقدونس والسباغ .
فيتامين (ب _٣)	يوجد في البقدونس والبطاطس .
فيتامين (ب _٤)	يوجد في الكرنب والفنيط .
فيتامين (ب _٥)	يوجد في الكمثرى والسباغ والبطاطس والليمون والجزر .
حمض الفوليك (Folicacid)	يوجد في السباغ والبقدونس والبطاطس والبرتقال .
فيتامين (جـ)	وهو من أشهر الفيتامينات المعروفة ويوجد في الزبيب والحامضيات مثل البرتقال واليوسفى والليمون والفلغل والبقدونس .
فيتامين (ك)	يوجد في السباغ والكرنب .
فيتامين (د)	يوجد في الزيوت النباتية .
الأنزيمات (Enzmes)	توجد في كل الفواكه والخضروات الطازجة غير أنها تفقد فاعليتها إذا ما تم تسخينها إلى ٦٠°م فأكثر .

المراجع

- THE HEALING HERBS- CASTLEMAN.
- THE FOOD PHARMACY- JEAN CARPER.
- FOODS THAT HEAL- H. K. BAKHRU.
- NATURE HEALNG- ROSS TRATTLER ND, DO.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES.
- NATURE CURE FOR COMMON DISEASES- VITHALDAS MODI.

- دليل العائلة في الحمل والولادة - دكتور/سمير غويية .
- ٧ أطباء من الطبيعة - دكتور/ محمد كمال عبد العزيز .
- الوصفات الشعبية - دكتور/أيمن الحسيني .
- هموم المرأة في سن اليأس - دكتور/أيمن الحسيني .
- الأعشاب والجنس - دكتور/أيمن الحسيني .

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٥
أمراض وأعشاب	٧
- التهابات المهبل	٨
- البرود الجنسي عند المرأة	١١
- الخلطة السرية لتنشيط الرغبة الجنسية	١٢
- سرطان الثدي	١٣
- إدرار اللبن عند المرضعات	١٨
- عدم انتظام الدورة الشهرية	٢١
- ألم الحيض	٢٢
- الإجهاض - الحمل - الولادة	٢٧
عزيزتى الحامل ... احذرى	٣٢
غثيان ودوار الحوامل	٣٣
إمساك الحوامل	٣٥
متاعب المرأة فى سن اليأس	٣٨
عقم المرأة	٤٠
القهوة والحمل	٤١
حصوات المرارة	٤٢
الانتفاخ والغازات - القولون العصبى	٤٣
أعشاب ونباتات فى خدمة جمال المرأة	٤٥
- الهالات السوداء حول العينين	٤٦
- ضعف رموش العين	٤٧

- ٤٧ العناية بالشعر الجاف -
- ٤٨ مشكلة سقوط الشعر -
- ٤٩ قشر الشعر -
- ٥١ حب الشباب -
- ٥٢ دوالي الساقين -
- ٥٣ كيف تفسلين وجهك ؟ -
- ٥٥ العناية بالأظافر -
- ٥٥ تجاعيد الوجه -
- ٥٦ وصفة لتبييض الأسنان -
- ٥٧ ملاحق الكتاب -
- ٥٧ (١) طريقة تحضير خل التفاح في المنزل
- ٥٨ (٢) التغذية أثناء الحمل
- ٥٩ (٣) الفيتامينات والمعادن الموجودة في الفواكه والخضراوات
- ٦١ - المراجع

42

8

Bibliotheca Alexandrina



0618535



0222008 0800923